

Beneficios de andar en bicicleta





Una de las mejores actividades cardiovasculares: “ciclismo”, se impuso con la llegada del COVID-19

La necesidad de contar con un medio de transporte seguro y como opción ante la restricción vehicular, hizo que “andar en bicicleta” dejara de ser una actividad practicada por atletas y ahora es practicada por los corredores o los asiduos al gimnasio



Los costarricenses adquirieron bicicletas para utilizarlas como:

- Medio de transporte
- Fuente de ingreso (repartidores)
- Opción de ejercitarse ante el cierre de gimnasios, parques y centros de recreo

Algunos comercios reportaron aumento de las ventas de bicicletas en un 100%!

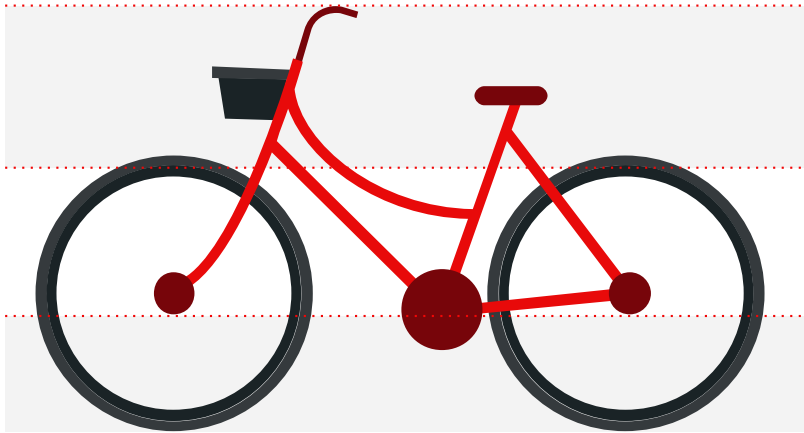


Si ya tiene su bicicleta o está pensando en comprarla, le queremos contar los beneficios



Mantener un peso adecuado

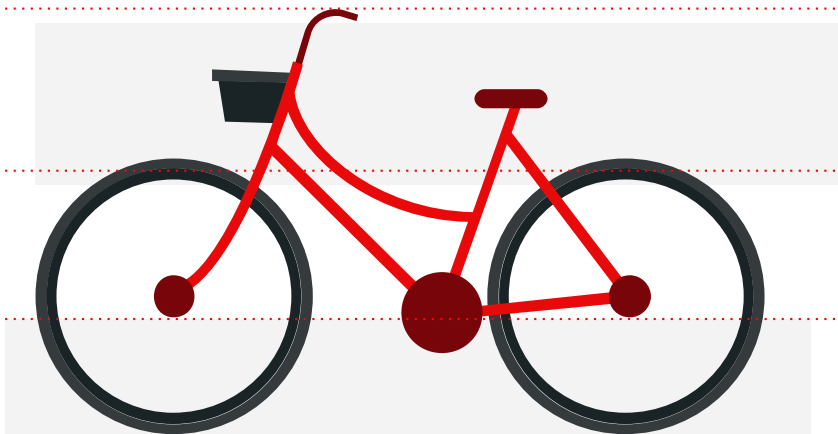
El practicar regularmente el ciclismo, le ayuda a: acelerar el metabolismo



En un recorrido de una hora, podría quemar hasta 600 calorías

Fortalece todo el cuerpo

Aunque el mayor impacto es en los miembros inferiores: piernas, rodillas y glúteos, también,



Genera beneficios en el tronco superior, mejorando la postura y los dolores de espalda

Fortalece el sistema cardiovascular

El pedaleo hace que el ritmo cardiaco aumente y baje la presión arterial, por lo tanto:

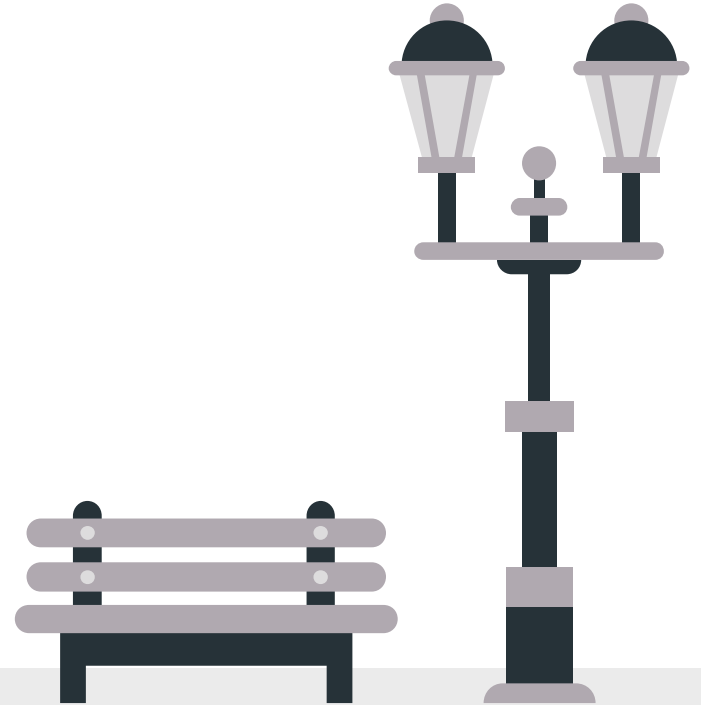
Disminuye el riesgo de infarto

Fortalece los pulmones



Concilia la actividad física y los deberes

Si no tiene tiempo para realizar otra actividad física, usar la bicicleta como medio de transporte al trabajo, es una opción que combina las dos actividades



Mejora la salud mental:

Disminuye los niveles de cortisol que produce el estrés

Ayuda a conciliar más fácilmente el sueño

Libera endorfinas y serotonina, “las hormonas de la felicidad”, lo que le ayuda a mejorar su estado de salud mental

Otros beneficios:

01

Ahorro de dinero en transportes

02

Evita las presas

03

Ayuda al medio ambiente

04

Favorece la digestión



Si va a practicar el ciclismo o si lo utiliza como medio de transporte, recuerde:



Use el equipo de protección personal



Hidrátese



Dele mantenimiento a su bicicleta

Si va a practicar el ciclismo o si lo utiliza como medio de transporte, recuerde:



Use las luces
reglamentarias



Respete la señalización y
las normas de tránsito



Planifique su ruta

Referencias

Beneficios de andar en bicicleta:

<https://www.atletas.info/ciclismo/son-muchos-los-beneficios-de-andar-en-bicicleta/>

Ejercicio y estado físico:

<https://medlineplus.gov/spanish/exerciseandphysicalfitness.html>

Plantilla e íconos: <https://slidesgo.com/faqs>

